

ドクター通信

⑧

糖尿病とその予防

市立総合病院第三内科部長 上原 修

戦後、わが国の経済は目覚ましい発展を遂げ、世界でも一、二を争う経済大国となりました。私たちの生活が豊かになるにつれて、糖尿病患者は急速に増加の一途をたどり、最近の十年間で二倍に増えています。その数は、二百五十万人をはるかに越えるものと推定されます。また、糖尿病患者の九〇%以上は成人で、特に肥満の人に多く見られます。

二つの原因

糖尿病の原因は、大きく分けて二つあります。一つは、生まれつき持っている遺伝素因(体質)によるものです。両親や血縁者に糖尿病の人がいる人は、約三〇%の確率で、発病する危険性があります。もう一つは、肥満、過食、運動不足、ストレス、感染症など出生以後の環境因子が引き金となるケースです。糖尿病は、この二つの原因が複雑に絡み合っているのです。

糖尿病とインシュリン

すい臓でつくられるインシュリンは、血液中のブドウ糖を体内で有効なエネルギーに変える働き的一端を担っているホルモンで、糖尿病と深い関わりをもっています。

このインシュリンの分泌が不足すると、血糖コントロールが不良になり、ブドウ糖が血液に残るようになります。そうすると、余分なブドウ糖は尿の中にあふれ出るようになります。

や神経障害、じん不全、心臓病などさまざまな合併症を引き起こし、死に至ることも少なくありません。

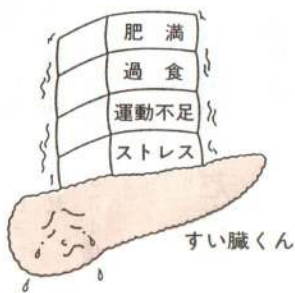
日常生活上の注意

糖尿病を予防するため、次のようなことに気をつけましょう。▽両親や血縁者に糖尿病の人がいる人は、早い時期から専門医の診察を受ける。▽すい臓に負担をかけないように、食事は規則正しく、腹八分目にする。▽体重をチェックし、肥満予防に心がける。▽日常生活に適度の運動を取り入れる。▽十分な睡眠をとり、過労やストレスを解消する。▽アルコール類は控える。糖尿病は、「予知して予防し得る疾患である」ということを認識し、日常生活のなかで十分な自己点検が必要です。毎日の積み重ねが、予防のために大切になります。

放置すると起る合併症

糖尿病は、早い時期に食事療法や運動療法を行い、病気をコントロールすることで、健康な人と同じような日常生活を送ることができま。しかし、病気を放置した場合、知らないうちに毛細血管が侵され、視力障害

糖尿病の誘因と悪化



大掃除ワンポイントアドバイス

～照明器具のお手入れ方法～

今年も残すところ、あとわずかになりました。今年の締めくくり、新しい年を迎える準備としてやっておきたいのが家の中の大掃除です。掃除するとき、忘れがちなのが照明器具の手入れです。

私たちの生活にかくことのない照明器具の一年のアカも忘れずに流してあげましょう。

大切なこと

冬は、日が暮れるのが早いので、家で明かりをとす時間も長くなります。それだけに、照明の明るさも気になります。

明るさが不足すると、視神経が疲労しやすくなり、肩こりや全身疲労の原因になります。ですから、お年寄りのいる部屋は十分な明るさを確保したいものです。

照明器具を取り換えたときは、明るくて気分のいいものですが、



掃除の方法

掃除を怠っていると、ほこりがかぶり、明るさは低下します。一年間、掃除を怠ると、明るさは三割近く低下します。

掃除をするときは、必ず電源のスイッチを切るのを忘れないようにしてください。

ガラスやプラスチックのかさは、ぞうきんに洗剤を含ませてふき、その後、水ぶきをします。これだけで明るさはぐんと増します。ガラスのかさの場合、ガラスクリーナーを使う方法もあります。

紙や布製のかさは、水ぶきは禁物です。柔らかめの乾いた布でふき、ほこりを落とす程度でやめておきましょう。

また、一緒に電球や蛍光灯、コードの掃除も忘れずにやっておくといいですね。

明るい、きれいな部屋で、新しい年を迎えましょう。